معمولات یومیہ

(مختصر نصاب اصلاح و نفس)

از

عارف باللہ حضرت مولانا ڈاکٹر عبدالحی عارفی رحمۃ اللہ علیہ

تدوین نو

محمد یونس قادری

جامع مسجد بابا حیدر شاہ۔ محلہ الہیار۔ ٹنڈو آدم۔ ضلع سانگھڑ۔ سندھ۔ پاکستان۔ 0302-3359863

فہرست

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ○

حرف اول

الحمد للہ رب العالمین، الصلوٰۃ والسلام علی سیدنا محمد وعلی آلہ واصحابہ اجمعین۔ اما بعد:

زیرِ نظر کتابچہ "**معمولات یومیہ**" جناب ڈاکٹر عبد الحی عارفی رحمۃ اللہ علیہ (خلیفہ اجل حضرت مولانا اشرف علی صاحب تھانوی رحمۃ اللہ علیہ) کا ہے جو کہ سالکین کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ نیٹ پر یہ رسالہ ماسویٰ ایک دو جگہ کے کہیں بھی مفت ڈاؤنلوڈ کے لیے نہیں ہے اور جو ہے وہ بھی نامناسب لکھائی کے ساتھ۔ فقیر نے اس رسالے کو دوبارہ کمپوز کیا ہے اور کچھ جگہ پر مناسب تبدیلی بھی کی ہے۔ فائدہ اٹھانے والوں سے دعا کی درخواست ہے۔ اللہ تعالیٰ میری اس کوشش کو اپنی بارگاہ میں قبول فرمائے۔ آمین بحرمت سید المرسلین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم۔

احقر

محمد یونس قادری عفا اللہ عنہٗ

ٹنڈو آدم

۲۲ محرم الحرام ۱۴۴۷

۱۸ جولائی ۲۰۲۵ء جمعہ

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ○

تاثر

اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ وَ کَفٰی وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیۡنَ اصۡطَفٰی ○

عارف باللہ حضرت مولانا ڈاکٹر عبدالحی صاحب عارفی رحمۃ اللہ علیہ حضرت مولانا اشرف علی صاحب تھانوی قدس سرہٗ کے وہ خلیفہ خاص ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نے اس قحط الرجال کے دور میں دعوت دین اور خاص طور پر حکیم الامت حضرت مولانا تھانوی قدس سرہٗ کے فیوض ومعارف کی نشر واشاعت کے لئے منتخب فرمالیا ہے۔ آپ ہر دوشنبہ کو ایک مجلس خصوصی میں تصوف وطریقت کی حقیقت اور اس کے مختلف نشیب وفراز پر اپنے مسترشدین کو مستفید فرماتے رہتے ہیں۔

دوشنبہ مؤرخہ ۲۱ جمادی الثانیہ ۱۳۹۸ھ کو حضرت رحمۃ اللہ علیہ نے ایک بیان میں اصلاح نفس کے سلسلے میں روزانہ معمولات کا ایک مختصر مگر جامع نصاب اپنے متعلقین کو تلقین فرمایا۔ یہ نصاب چونکہ انشاءاللہ تعالیٰ سالکین طریق اور طالبین حق کے لئے بغایت مفید ہے اس لئے ہم خدام کا خیال ہوا کہ اس کو شائع کر دیا جائے۔ حضرت رحمۃ اللہ علیہ کی اجازت اور نظر ثانی کے بعد اس کو افادۂ خواص وعوام کے لئے شائع کیا جا رہا ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس پر پوری طرح عمل پیرا ہونے کی توفیق کامل عطا فرمائے۔ آمین۔

یکے از خدام حضرت عارفی رحمۃ اللہ علیہ

محمد تقی عثمانی عفی عنہٗ

مدیر البلاغ دارالعلوم کراچی

باجازت ڈاکٹر عبدالحی صاحب عارفی رحمۃ اللہ علیہ

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ○

تمہید

اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ وَ کَفٰی وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیۡنَ اصۡطَفٰی ○

گزشتہ مجلسوں میں تصوف وطریقت کی حقیقت اور اسکے مبادی مختلف عنوانات سے بیان کر چکا ہوں جن کا خلاصہ یہ تھا کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو جو احکام یعنی اوامر ونواہی عطا فرمائے ہیں وہ دو قسم کے ہیں، بعض احکام انسان کے ظاہری اعمال سے متعلق ہیں ان احکام کو عرفاً ''شریعت'' کہا جاتا ہے مثلاً نماز، روزے، حج، زکوۃ کا فرض ہونا اور شراب، سود، بدکاری وغیرہ کا حرام ہونا۔ اسی طرح بعض احکام انسان کے باطنی اعمال سے متعلق ہیں، مثلاً صبر، شکر، توکل، اخلاص وغیرہ کا فرض ہونا اور حسد، بخل، ریا، تکبر وغیرہ کا حرام ہونا اور یہ بھی پہلے بیان ہو چکا ہے کہ اعمال باطنہ درحقیقت انسان کے اعمال ظاہر کی بنیاد ہیں اگر انسان باطنی فضائل سے آراستہ ہو اور باطنی رذائل کی اصلاح کرا چکا ہو تو اس کے اعمال ظاہرہ بھی درست ہو جاتے ہیں ورنہ باطنی اعمال کی خرابیوں اور خامیوں کے ساتھ ظاہری اعمال بھی ہمیشہ ناقص رہتے ہیں۔

لہٰذا ہر سالک بلکہ ہر مسلمان کے لئے اخلاق باطنی کی اصلاح اور تہذیب نہایت ضروری ہے اسی لئے طریقت اور سلوک میں سارے مجاہدے اور ریاضتیں کرائی جاتی ہیں کہ اصلاح نفس کے بعد دین کے تمام احکامات پر عمل آسان ہو جائے چنانچہ امراض نفسانی کے معالجے کے لیے کسی طبیب روحانی (یعنی شیخ ومرشد) سے رجوع کرنا فطرۃً ناگزیر ہے۔ اس علاج ومعالجہ کا ضابطہ یہ ہے کہ مالک اپنی مختلف کیفیات باطنہ کا اظہار اپنے مصلح سے کرتا ہے اور وہ اسکے حالات کے مطابق کچھ اصلاحی تدبیر اور احتیاط وغیرہ کرتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اپنے مصلح کے ساتھ قوی عقیدت اور مناسبت ہو اور بے چون وچرا اس کے مشورے پر عمل کیا جائے۔ بعض وقت شیخ اصلاحی تدابیر کے ساتھ ساتھ سالک کے لیے کچھ اوراد ووظائف بھی تجویز کر دیا ہے جن کی خاصیت یہ ہوتی ہے کہ ان معمولات پر ایک مدت تک عمل رکھنے سے قلب کی صلاحیت درست ہو جاتی ہے۔ مُقاوَمَت (لڑائی) نفس آسان ہو جاتی ہے اور ذکر وتسبیحات کے ثمرات کچھ اس طرح مرتب ہوتے ہیں کہ قلب میں کیفیت تقویٰ راسخ ہونے لگتی ہے۔

ہر زمانے کے مشائخ نے طالبین طریقت کی تہذیبِ اخلاق و اصلاح نفس کے لیے اُن کے حال ومزاج کے مطابق تدابیر مقرر فرمائی ہیں۔ دورحاضر میں ہماری زندگی بہت پیچیدہ ہوگئی ہے اور مصروفیات زندگی بہت بڑھ گئی ہیں، چنانچہ فی زمانہ سالکین کیلئے آسان اور قوی الاثر تدابیر کی ضرورت ہے جن کو معمولی توجہ اور اہتمام کے ساتھ اختیار کیا جا سکتا ہے۔

چنانچہ میں اپنے احباب کے مشاغل زندگی کا اندازہ کرتے ہوئے اپنے بزرگوں، خصوصاً اپنے شیخ ومرشد رحمۃ اللہ علیہ سے حاصل کردہ بہت مختصر، جامع اور نافع دستور العمل تجویز کر رہا ہوں جو ان شاء اللہ تعالیٰ حصول مقصود کے لئے نہایت کافی وشافی ثابت ہوگا۔

وقت بڑا گرانقدر اور مُغۡتَنَم (قابل شکر) سرمایہ زندگی ہے۔ ہر لحظہ عمر گھٹ رہی ہے۔ لہٰذا آخرت کی تیاری کے لئے مزید انتظار کا

موقع نہیں ۔میری درخواست یہ ہے کہ آج ہی سے کام شروع کر دیجئے اور تربیت باطن کیلئے جونصاب آگے بتا رہا ہوں اُس پر بلا تاخیر عمل شروع کر دیجئے ۔طویل مجاہدات و ریاضات کے بدلے یہ ایک مختصر مگر نہایت مجرب نصاب ہے جسکی پابندی معمولی عزم و ہمت کے ساتھ ہو سکتی ہے ۔واللہ الموفق ۔(حضرت عبد الحی عارفی رحمۃ اللہ علیہ)

معمولات یومیہ

۱۔۔سب سے پہلے تو میری گزارش یہ ہے کہ آپ اپنے شب و روز کی ضروری مصروفیات کے پیش نظر ایک مستحکم نظام الاوقات بنائیے کیونکہ نظام الاوقات کے مطابق کام کرنے میں بڑی برکت ہوتی ہے ۔تھوڑے وقت میں زیادہ کام ہو جاتا ہے اور اس کی برکت سے مشکل کام بھی آسان ہو جاتے ہیں ۔

۲۔۔احکامات شرعیہ یعنی اوامر ونواہی پر عمل کرنا تو ہر حال میں فرض و واجب ہے ۔اس کے علاوہ:

۳۔۔حتی الامکان نماز با جماعت کا اہتمام کیجئے، شرعی عذر کے بغیر مسجد کی جماعت کو ترک کرنے سے احتراز کیجئے اور آداب مسجد کا خیال رکھیئے ۔

۴۔۔روزانہ فجر کی نماز کے بعد ورنہ اپنی سہولت کے مطابق کوئی اور وقت مقرر کر کے مندرجہ ذیل کاموں کو معمول بنالیجئے اور ان پر پابندی سے عمل کیجئے:

(الف): تلاوت قرآن کریم روزانہ ایک پارہ ۔اگر یہ ممکن نہ ہو تو نصف پارہ اور اگر وہ بھی مشکل ہو تو ایک ربع ۔اس سے کم نہیں اور حتی المقدور تجوید سے تلاوت کا اہتمام کریں ۔اگر کسی روز اتفاق یا عذر کی بنا پر تلاوت قرآن کی فرصت نہ ملے تو دو سو مرتبہ سورہ اخلاص پڑھ کر اس کی تلافی کر لیا کریں ۔

(ب): تلاوت کے بعد روزانہ مناجات مقبول ایک منزل ورنہ نصف منزل ۔دعاؤں کے ترجمہ پر بھی نظر رکھیں ۔

(ج): سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهٖ سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيْمِ ؕ ایک تسبیح ۔

(د): سُبْحَانَ اللهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللهُ وَاللهُ اَكْبَرُ ؕ ایک تسبیح ۔

(ہ): اَسْتَغْفِرُ اللهَ رَبِّيْ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَيْهِ ؕ ایک تسبیح ۔

(و): درود شریف: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَعَلٰى اٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ ؕ ایک تسبیح ۔

(ز): لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللهِ ؕ ایک تسبیح ۔(بہتر یہ ہے کہ اس کے ساتھ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ بھی ملایا جائے ۔)

(ح): لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ ؕ دو ہزار مرتبہ ورنہ کم از کم پانچ سو مرتبہ۔(بہتر یہ ہے کہ اس کے ساتھ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰهِ ؕ بھی ملائے۔)

(ط): ہر نماز کے بعد سورہ فاتحہ، آیت الکرسی اور چاروں قل ایک ایک مرتبہ اور تسبیح فاطمی یعنی سبحان اللہ ۳۳ بار الحمد للہ ۳۳ بار اللہ اکبر ۳۴ بار۔

(ی): بعد نماز عشاء (۱) سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِيْمِ ؕ ایک تسبیح۔

(۲) سُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ ؕ ایک تسبیح۔

(۳) استغفار، ایک تسبیح۔

(۴) درود شریف، ایک تسبیح۔

سوتے وقت آیۃ الکرسی، سورۃ بقرہ کی آخری آیات اٰمَنَ الرَّسُوْلُ سے آخر تک، سورہ آل عمران کی آخری آیات إِنَّ فِيْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ سے لَا تُخْلِفُ الْمِيْعَادَ ؕ تک، سورہ ملک (تَبَارَكَ الَّذِيْ) ایک مرتبہ، سورہ اخلاص سو مرتبہ (ورنہ ۳۳ بار یا کم از کم ۱۱ بار) اور معوذتین (قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ○ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ○ تین تین مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور مکان کا حصار کرلیں۔

ان اعمال کے علاوہ چلتے پھرتے جب موقع مل جائے لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ ؕ اور کبھی کبھی اس کے ساتھ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰهِ ؕ (صلی اللہ علیہ وسلم پڑھتے رہیئے نیز درود شریف کا جتنا ممکن ہو، کثرت سے ورد رکھیئے خواہ یہ ذکر محض زبانی ہو لیکن ان شاء اللہ تعالیٰ اسکی عادت ڈالنے سے بالآخر یہ بات پیدا ہوجائے گی کہ زبان اور اعضاء خواہ کسی شغل میں ہوں دل میں ذکر اللہ رچ بس جائے گا۔

۵۔۔۔شب وروز کے مختلف اوقات میں جو ادعیہ ماثورہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہیں، مثلاً کھانے کی دُعا، مسجد میں جانے اور آنے کی دعا، سوتے وقت کی دُعا، جاگنے کے وقت کی دعا وغیرہ ان کو یاد کر کے ان کے خاص مواقع پر پڑھنے کی عادت ڈالیں۔ بعض دعائیں کتاب کے آخر میں درج ہیں۔

۶۔۔۔کبھی کبھی اللہ والوں کی صحبت میں جا کر بیٹھا کریں اور اپنا عام اٹھنا بیٹھنا بھی حتی الامکان متبع سنت نیک لوگوں کے ساتھ رکھیں، ان سے نصیحت حاصل کریں اور دعا کرائیں۔

۷۔۔۔حکیم الامت حضرت مولانا اشرف علی تھانوی قدس سرہٗ کے مواعظ وملفوظات اور حضرت کی کتاب ''تربیت السّالِک'' کو مستقلاً مطالعے میں رکھیں اور ان سب کا ضروری خلاصہ احقر کی مرتب کردہ دو کتابوں ''مآثر حکیم الامت'' اور ''بصائر حکیم الامت'' میں بھی آگیا ہے، ان کو بھی مطالعے میں رکھیں، اور روزانہ یہ مطالعہ ضرور کرلیا کریں، خواہ روزانہ ایک ہی صفحہ کیوں نہ ہو۔ اس سے علم میں وسعت وتازگی اور عمل کا جذبہ اور تقاضا پیدا ہوتا ہے۔

یہ چند معمولات تو اپنے اوپر لازم کر لیجئے یعنی ان کو اپنے شب و روز کی مصروفیات میں سرفہرست رکھ کر ہر حال میں ان کی پورے اہتمام کے ساتھ پابندی کیجئے اور ان کو دوسرے امور پر مقدم رکھیئے کیونکہ اس سے مختصر معمولات ممکن نہیں ۔ یہ سب اعمال مسنون اور مستند ہیں ۔

اس کے بعد کچھ اور وظائف بتاتا ہوں ۔ان کو اپنے اوپر لازم تو نہ کیجئے لیکن یہ نیت رکھئے کہ حتی الوسع ان کی پابندی کریں گے،ایسا نہ کیجئے کہ شروع میں جوش وخروش کا مظاہرہ کرتے ہوئے ان سب معمولات کو بھی لازم کر لیں اور بعد میں جوش ٹھنڈا پڑنے پر چھوڑ دیں کیونکہ مستحبات کو معمول بنا لینے کے بعد انھیں ترک کرنا حدیث نبوی ﷺ کی رُو سے سخت مضر ہوتا ہے ۔اس میں اندیشہ یہ ہوتا ہے کہ آج نفس و شیطان نے ایک مستحب چیز چھڑوائی ،کل خدا جانے اور کیا چھڑوائے ۔لیکن ایک سالک کے لئے مستحبات کا اہتمام اور فضائل اعمال کی قدر شناسی انتہائی ضروری ہے ۔لہٰذا مستحبات کا اہتمام اس طرح رکھئے کہ بعض مستحبات کو دائمی معمول بنائیں،بعض کا حتی المقدور التزام کریں اور جن کا التزام نہ ہو سکے تو جب بھی موقع ملے انھیں ادا کر لینے کو غنیمت کبریٰ سمجھیں کیونکہ ان میں بڑی خیر و برکت ہے ۔

چند اور اہم معمولات حسب ذیل ہیں

(۱) نماز تہجد (۱۲ رکعت یا کم از کم ۴ رکعت) بہتر یہ ہے کہ آخر شب میں ہو،اور جب تک آخر شب میں بیدار ہونے کی عادت پڑے عشاء کے فرض و وتر کے درمیان چار رکعات تہجد (صلوٰۃ اللیل) کی نیت سے پڑھ لیں اور عزم و حوصلہ یہی رکھیں کہ آخر شب میں پڑھنے کی کوشش کرنی ہے ۔

(۲) دوازدہ تسبیح یعنی لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ دوسو مرتبہ، اِلَّا اللّٰهُ چارسو مرتبہ، اَللّٰهُ اَللّٰهُ (اس طرح کہ پہلے لفظ اللہ میں پیش ہو اور دوسرے میں جزم) چھ سو مرتبہ اور فقط اَللّٰہ سو مرتبہ۔ یہ کل تیرہ تسبیحات ہیں لیکن دوازدہ تسبیح (یعنی بارہ تسبیحات) کے نام سے معروف ہیں ۔ان کا اصل وقت تو نماز تہجد کے بعد ہی ہے اگر اس وقت مشکل ہو تو فجر کے بعد ۔

(۳) نماز اشراق،نماز چاشت اور نماز اوابین ۔ چار رکعت نفل قبل نماز عصر و عشاء ۔

(۴) سورہ یٰسٓ شریف و سورہ مزّمل اپنی سہولت کے مطابق دن میں کسی وقت ۔

(۵) جمعہ کے دن سورہ کہف کی تلاوت ۔

(۶) ہفتہ میں ایک دن صلاۃ التسبیح ۔

(۷) فجر کی نماز میں سنتوں اور فرض کے درمیان اکتالیس مرتبہ سورۃ فاتحہ جس کے اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف یہ نسخہ کیمیا ہے جس کی پابندی سے بے شمار عقدے حل ہوتے ہیں ۔ یہ اکثر و بیشتر بزرگوں کے معمولات میں سے ہے ۔اگر سنتوں اور فرض کے درمیان ممکن نہ ہو تو نماز فجر کے بعد پڑھ لیں اور پڑھ کر سینہ پر دم کر لیں ۔

ضروری تنبیہ

جو اوراد و وظائف اوپر بیان کئے گئے ہیں ان کی پابندی کے ساتھ یہ بات خوب اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ تمام اذکار و اوراد حصول مقصود کے لئے محض معین و معاون ہیں، اصل مقصد طلب رضائے حق ہے جس کے لئے ''تقویٰ'' حاصل ہونا شرط ہے اور تقویٰ حاصل ہوتا ہے اکتساب محاسن اور اجتناب رذائل ہے۔ اسی کیلئے سب مجاہدے کئے جاتے ہیں اور حصولِ رضائے حق کے لئے گناہوں سے بچنے کا اہتمام، حقوقِ واجبہ کی ادائیگی، معاملات میں صداقت و دیانت، معاشرت میں سادگی اور پاکیزگی اور مزاج میں نرمی و خوش اخلاقی ناگزیر ہے۔ ان چیزوں کے اہتمام کے بغیر سلوک کا مقصد ہی حاصل نہیں ہوتا بلکہ مقصود حقیقی سے محرومی ہی رہتی ہے۔ وظائف و اوراد ہی کو سب کچھ سمجھ کر فارغ نہ ہو جائیے بلکہ اپنی زندگی کا مسلسل جائزہ لیتے رہیئے۔ اصلاح نفس کی فکر مرتے دم تک نہ چھوڑیئے کہ خبث نفس نہ گردد بسالہا معلوم۔ (کہ خبث نفس سالہا سال بھی نہیں معلوم ہوتا۔) آنکھ کان، زبان کی سختی کے ساتھ احتیاط رکھیئے۔ یہی تین اعضاء سرچشمہ ہیں۔ تمام عبادات کا اور آلہ کار ہیں تمام معاصی کے۔ یہی محرک ہیں تمام اعمال باطنی کے خواہ حسنات ہوں یا سئیات، اس لئے ان کی نگہداشت یعنی ان کے جائز یا ناجائز استعمال کا خیال نہایت اہم اور اشد ہے۔ جب غلطی ہو جائے فوراً توبہ کر لیجئے۔ بقول شاعر

گر نہ بینی نور حق برمن بخند	؎ چشم بند و گوش بند و لب بہ بند

آنکھ۔ کان اور زبان کو (نفسانی باتوں سے) بند کر لے پھر بھی اگر تجھے خدائی راز نظر نہ آئے تو جو جی چاہیے مجھے کہنا)

اذکار و اوراد کے معمولات میں فرصت و ہمت اور صحت کے لحاظ سے کمی بیشی کر سکتے ہیں، لیکن معاملات کی صفائی، معاشرت کی پاکیزگی اور اخلاق کی درستی کا اہتمام ہر حالت میں ضروری ہے۔

اور ان سب کے معتبر اور مستند ہونے کا ذریعہ اتباع سنت نبی الرحمتہ صلی اللہ علیہ وسلم ہے، جس قدر اس کا اہتمام ہوگا اتنا ہی قرب خداوندی حاصل ہوگا اور جتنی اس میں کمی ہوگی اتنی ہی محرومی ہوگی۔ لہٰذا اپنی زندگی کو اہتماماً اتباع سنت میں ڈھالنا ضروری ہے۔ خواہ سنتیں تشریعی ہوں یا عادی (یعنی تمام عبادات اور طاعات و معاملات میں یا روزمرہ کی زندگی، رہنے سہنے، کھانے پینے، لباس پوشاک اور وضع قطع میں) ان سب کا اہتمام کیجئے (ان سب کی تفصیل کتاب ''اسوہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم'' میں موجود ہے) سنت وہ چیز ہے جس میں نفس اور شیطان کا کوئی دخل نہیں اگر صورۃً بھی آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی ہو جائیگی تو ان شاء اللہ تعالیٰ وہ عمل عند اللہ مقبول بھی ہوگا اور محبوب بھی ہوگا۔

نیت

ان تمام اوراد و وظائف میں یہی نیت ہونی چاہیئے کہ ان سے اللہ تعالیٰ کی رضا و قربت حاصل ہو۔ اعمال ظاہری ہوں یا باطنی ان کے لئے ایک مومن کی نیت ہی معیار معتبر ہے۔ جس قدر نیت صحیح و قوی ہوگی اُسی کے مطابق اعمال کے ثمرات و برکات مرتب ہونگے۔

چند مختصر بنیادی اور اہم اعمالِ باطنہ

اوپر جتنے معمولات بیان کئے گئے وہ سب اعمال ظاہرہ ہیں جو اصلاح باطن کے لئے بھی مفید و موثر ہونے میں خاص دخل رکھتے ہیں۔ اب اعمال باطنہ کو لیجئے۔ یوں تو جن اعمال باطنہ کی تحصیل مطلوب ہے وہ بہت سے ہیں اور انھیں کسی شیخ کامل کی نگرانی میں رہ کر باقاعدہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔لیکن میں ان میں سے چار ایسے اعمال بتاتا ہوں جو منجملہ احکاماتِ الٰہیہ ہیں یعنی فرض و واجب ہیں اور جو سارے تصوف کی ایک حدتک اور اعمال ظاہرہ کی بلکہ پورے دین کی روحِ رواں اور بنیاد ہیں، عملاً نہایت آسان اور سریع التاثیر ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت ہے کہ ان اعمال کے لئے کوئی خاص وقت یا شرائط مقررہ نہیں۔ان پر ہر حالت میں چلتے پھرتے، اُٹھتے بیٹھتے عمل ہوسکتا ہے۔عادت ڈالنا شرط ہے۔ان شاء اللہ تعالیٰ ان اعمال کی عادت اور دوام حاصل ہوجانے سے بہت سے رذائل خود بخود مضمحل اور مغلوب ہو جائیں گے اور بہت سے حسنات میں اضافہ وقوت پیدا ہوجائے گی۔ یہ چار اعمال مندرجہ ذیل ہیں:

(1) شکر (۲) صبر (۳) استغفار (۴) اِستعاذہ

شکر

سب سے پہلے تو اس کا التزام کیجئے کہ صبح جاگنے پر اور رات میں سونے سے قبل اپنی ذات و ماحول پر سرسری نظر ڈال کر اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ دین و دنیا کی نعمتوں کا استحضار کر کے اجتماعی شکر ادا کرلیا کریں۔خصوصا ایمانِ حاصل اور عافیتِ حاصل پر دل سے شکر ادا کریں اور ان نعمتوں کے صحیح استعمال کا عزم رکھیں۔

اس کے علاوہ جس نعمت کا بھی استحضار ہوجائے، دل میں چپکے سے شکر ادا کرلیجئے۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ وَلَکَ الشُّکْرُ ط مثلاً جو بات بھی اپنے دلخواہ ہوجائے یا کوئی دعا قبول ہوجائے جس بات سے بھی دل کو لذت و مسرت حاصل ہو جو بات بھی پسند آجائے اور خوشی ہو یا جس کارِ خیر کی بھی توفیق ہوجائے اُس پر دل ہی دل میں شکر ادا کرلیں۔حد یہ ہے کہ اگر خدانخواستہ کوئی تکلیف یا پریشانی بھی لاحق ہوجائے تو اس کے تدارک سے پہلے اس پر نظر کرلیں کہ اللہ تعالیٰ نے بغیر کسی استحقاق کے گردوپیش میں کتنی نعمتیں عطا کر رکھی ہیں جو تقویت قلب کا باعث ہیں اگر نہ ہوتیں تو اس پریشانی اور تکلیف کی حالت کیا ہوتی؟ ان شاء اللہ تعالیٰ اس مراقبہ سے عقلاً سکون حاصل ہوجائے گا۔گو طبعاً پریشانی یا تکلیف کا اثر باقی رہے۔ بلا مبالغہ اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتیں ہمہ وقت ہم کو حاصل ہیں۔اگر ان سب پر ممکن نہیں تو کم از کم کچھ پر تو شکر ادا ہوجائے گا۔اسطرح مشق کرنے سے انسان ''شکر'' کا ایسا عادی ہوجاتا ہے کہ ہر اچھی چیز پر دل ہی دل میں شکر ادا کرتا رہتا ہے کسی دوسرے کو پتہ بھی نہیں چلتا اور ایک عظیم الشان عبادت انجام پاتی رہتی ہے، اس سے درجات میں جو ترقی ہوتی ہے اُسکا آپ اندازہ بھی نہیں کرسکتے۔غرض انسان کو ایسا ہونا چاہیئے کہ وہ جس حال میں ہو شکر ادا کرتا رہے۔شروع میں شاید یہ بات مشکل معلوم ہو لیکن مشق کرنے اور اکثر حالات میں اسکا خیال رکھنے سے اس کی عادت پڑ جاتی ہے۔

یہ وہ عمل ہے کہ دین کے ہر شعبہ میں منجانب اللہ اس کا مطالبہ ہے اور اِزْدِیاد (اضافہ) برکات کا وعدہ ہے جس کی کوئی انتہا نہیں۔ اس عمل سے اللہ تعالیٰ کی محبت پیدا ہوتی ہے اور تعلق مع اللہ قوی ہوتا ہے۔ اپنی حالت میں قناعت کی لذت محسوس ہوتی ہے اور زندگی پُر عافیت ہو جاتی ہے۔ یہ بھی اس عمل کی برکت ہے کہ شکر گزار آدمی سے گناہ بہت کم صادر ہوتے ہیں اور تکبر و حسد، حرص و ہوس اور اسراف و بخل وغیرہ کے مہلک امراض سے نجات رہتی ہے۔

صبر

یہ عمل باطنی بہت اہم اور اشد ہے اور عالم تعلقات میں بہت مجاہدہ طلب ہے۔ اس میں قوت ایمانیہ کی منجانب اللہ آزمائش ہے۔ زندگی میں روزانہ دن رات نہ جانے کتنی باتیں ایسی ہوتی رہتی ہیں جو ہمیں ناگوار اور نفس پر شاق ہوتی ہیں۔ کبھی اپنی ذاتی یا کسی عزیز یا دوست کی بیماری و پریشانی یا موت کا صدمہ لاحق ہوتا ہے، یا کسی مالی یا منصبی نقصان سے رنج ہوتا ہے یا کبھی خود اپنے نفس کے وساوس پریشان کرتے ہیں۔ غرض ہر ایسی بات جو قلبی سکون و عافیت کو درھم برہم کر دینے والی ہوتی ہے، صبر آزما ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ غیر اختیاری ہوتی ہے اس لئے اس کے منجانب اللہ ہونے کا عقیدہ رکھنا واجب ہے۔ کیونکہ اس میں بہت سی حکمتیں اور رحمتیں شامل ہوتی ہیں۔ ایسے مواقع پر اللہ تعالیٰ ہی نے خود اپنے فضل و کرم سے طمانیت قلب کے لئے بڑا قوی التاثیر علاج تجویز فرمایا ہے کہ اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ○ پڑھا جائے۔

دردازیار است و درمان نیز ہم	دل فدائے او شد و جان نیز ہم
نیم جاں بِستاند و صد جاں دہد	آنچہ در وہمت نیاید آں دہد

(درد بھی دوست کی طرف سے ہے اور درماں بھی دوست کی طرف سے ہے، ایسے مالک پر جان و دل قربان کرنا چاہیے۔ خدا تمھاری آدھی جان لیتا ہے مگر بدلے میں سو جانیں عطا کرتا ہے اور وہ جو کچھ عطا کرتا ہے تمھارے خیال میں بھی نہیں آسکتا۔)

اس سے عقلاً سکون اور طبعاً برداشت کی قوت پیدا ہوتی ہے۔ غرض کوئی بڑا صدمہ ہو یا معمولی ناگواری ایسے موقعوں پر کثرت سے اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ○ پڑھا جائے۔ روایات سے یہاں تک ثابت ہے کہ اگر کوئی پچھلا واقعہ یاد آجاتے تو اُس وقت بھی ان کلمات کے پڑھنے سے اسی قدر ثواب ملتا ہے جتنا کہ واقعہ کے وقت ملتا ہے۔

احادیث میں ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ادنیٰ ناگواری کو بھی مصیبت کے درجہ میں شمار فرمایا ہے۔ یہاں تک کہ وقتی طور پر چراغ گل ہونے پر بھی آپ ﷺ نے اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ○ پڑھا ہے کیونکہ اس پر کلام اللہ کا وعدہ صادق آتا ہے:

اُولٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوٰتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۗ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُوْنَ○

(یہی وہ لوگ ہیں جن پر انکے پروردگار کی طرف سے سلامتیاں اور رحمتیں نازل ہوتی ہیں اور یہی لوگ سیدھی راہ پر ہیں۔)

یہ وہ عمل ہے جس پر اللہ تعالیٰ نے خود اپنی معیت کا وعدہ فرمایا ہے کہ ”ہم صبر کرنے والوں کے ساتھ ہیں“ اور صبر کرنے والوں پر اپنی

صلوٰت اور رحمت خاصہ کے نازل فرمانے اور ان کے ہدایت یافتہ ہونے کی بشارت عطا فرمائی ہے۔ اس عمل سے زندگی میں استقامت و ضبط و تحمل کا وقار پیدا ہوتا ہے، حوادثات کا مقابلہ کرنے کی قابلیت پیدا ہوتی ہے اور رضا بالقضا کی توفیق ہو جانا عبدیت و صبر کا بہت اعلیٰ مقام ہے۔ صبر کرنے والوں میں کبھی کسی سے اپنے نفس کے لئے غصہ اور انتقام کے جذبات پیدا نہیں ہوتے۔

استغفار

تیسرا عمل استغفار ہے۔ یہ بھی ایک اہم عمل باطن ہے اس کے لئے کوئی وقت مقرر نہیں اور ہر وقت اسکی ضرورت ہے۔

انسان کے دل میں نہ جانے کتنے معصیت کے تقاضے اور فاسد خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں اور نہ جانے ان کی کتنی جھلکیں آتی رہتی ہیں اور نہ جانے کتنے گناہ عمداً اور سہواً صادر ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گناہ ایسے ہوتے ہیں جن کا ہمیں احساس تک نہیں ہوتا یا جن کو ہم گناہ ہی نہیں سمجھتے۔ ایسی تمام حالتوں میں جس وقت بھی تَنَبُّہ (آگاہ) ہو جائے تو فوراً دل ہی دل میں نہایت ندامت اور شرمندگی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع ہو جائے اور کہے اَسۡتَغۡفِرُ اللّٰہَ یا اللہ میں بہت نادم ہوں، مجھے معاف فرما دیجئے اور آئندہ اس سے محفوظ رکھیئے۔

اَللّٰھُمَّ اغۡفِرۡ لِیۡ۔ رَبِّ اغۡفِرۡ وَارۡحَمۡ وَاَنۡتَ خَیۡرُ الرّٰحِمِیۡنَ ط

(یا اللہ! مجھے بخش دیجئے۔ اے میرے رب! مجھے بخش دیجئے اور مجھ پر رحم فرمائیے اور آپ سب سے بڑھ کر رحم فرمانے والے ہیں)

یہ وہ عمل ہے کہ بندہ مورد بنتا ہے اللہ تعالیٰ کی مغفرت کاملہ و رحمت واسعہ کا۔ اس سے ندامت قلبی کے ساتھ احساس عبدیت پیدا ہوتا ہے، ایمان کی حفاظت ہوتی ہے اور دولت تقویٰ نصیب ہوتی ہے۔ ایسے شخص سے عمداً گناہ سرزد نہیں ہوتے اور مخلوق خدا کو اذیت نہیں پہنچتی۔ اللہ جل شانہٗ نے محض اپنے فضل و کرم سے اپنے خطا کار و عاجز بندوں کو فلاح دنیا و نجات آخرت حاصل کرنے کے لئے توبہ و استغفار کا وسیلہ عطا فرما کر بہت عظیم احسان فرمایا ہے۔ فَلِلّٰہِ الۡحَمۡدُ وَالشُّکۡرُ ط

مشائخ طریق نے فرمایا ہے کہ اپنی گزشتہ عمر کے تمام گناہ صغیرہ ہوں خواہ کبیرہ جس قدر بھی یاد آئیں اُنکو مستحضر کر کے اللہ تعالیٰ سے دو چار مرتبہ خوب جی بھر کے ندامت و تضرع کے ساتھ توبہ و استغفار کرلے بس اس قدر کافی ہے۔ ان شاء اللہ تعالیٰ سب گناہ معاف ہو جائیں گے۔ آئندہ پھر ہرگز اس کا شغل نہ رکھے کہ بار بار ان گناہوں کو یاد کر کے پریشان ہو بلکہ جب خود سے کوئی گناہ یاد آجائے تو دل ہی دل میں ایک بار استغفار کرے مگر حقوق العباد کو ہر حال میں جس صورت سے بھی ہو سکے حتی الامکان ادا کرنا یا معاف کرانا فرض و واجب ہے۔

استعاذہ

چوتھا عمل استعاذہ ہے۔ یعنی اللہ تعالیٰ سے پناہ مانگنا۔ یہ حادثات اور سانحات کی زندگی ہے اور ہر وقت نفس و شیطان سے سابقہ ہے۔ اس لئے ہمیشہ ان سب سے پناہ مانگتے رہنا چاہیئے۔ معاملات اور تعلقات زندگی میں اکثر و بیشتر ایسے حالات بھی ہوتے ہیں جن کے

متعلق مستقبل میں کچھ خدشات ہوں اوران کے تدارک کیلئے کوئی تدبیر نہ سمجھ میں آئے اور نہ اپنے اختیار میں ہوتو ایسے وقت میں فطرۃً اپنے پروردگار سے پناہ مانگنے میں دل کو بڑی تقویت نصیب ہوتی ہے لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللهِ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَأَ مِنَ اللهِ اِلَّآ اِلَيْهِ ؕ

(اللہ تعالیٰ کی مدد کے بغیر نہ کسی برائی سے بچنا ممکن ہے نہ کسی بھلائی کے حاصل کرنے کی طاقت، اللہ کے عذاب سے کوئی نجات اور پناہ کی جگہ بجز اللہ تعالیٰ کے نہیں) مثلاً دین و دنیا کے کسی معاملہ میں کسی شدید مضرت کا خدشہ ہو یا مالی نقصان کا یا کسی بیماری و پریشانی کے واقع ہونے کا یا ذریعہ معاش میں خسارہ کا، یا کسی مقصود میں ناکامی کا اندیشہ ہو یا کسی مخالف حاسد کی ایذا رسانی سے جانی ومالی خطرہ لاحق ہو یا نفس وشیطان کی شرارت سے کسی ظاہری یا باطنی گناہ میں آلودہ ہوجانے یا امور آخرت میں مواخذہ کا اندیشہ ہو یا کوئی ناپاک خیال دل میں آجائے تو ایسی حالت میں فوراً دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع ہوجائے اور پناہ مانگے۔ چند بار استغفار کرے اور درود شریف پڑھ لے اور ان میں سے کسی کلمہ کا بھی ورد کرے:

۱۔ اَللّٰهُمَّ اعْصِمْنِيْ مِنَ الشَّيْطٰنِ ؕ

یا اللہ مجھے شیطان سے محفوظ رکھیئے۔

۲۔ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْئَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ ؕ

یا اللہ میں آپ سے آپ کا فضل مانگتا ہوں۔

۳۔ اَللّٰهُمَّ عَافِنَا وَاعْفُ عَنَّا ؕ

یا اللہ ہم کو عافیت عطا فرمائیے اور ہم کو معاف فرمائیے۔

۴۔ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ ؕ

اے حیُّ اے قیوم! آپ کی رحمت کی طرف فریاد لاتا۔

بہتر یہ ہے کہ صبح کے معمولات کے بعد اس طرح دعا بھی کرلیا کریں ”یا اللہ اپنا فضل و کرم فرمائیے اور مجھے اور میرے متعلقین کو ہر طرح کی ظاہری و باطنی پریشانیوں سے محفوظ رکھیئے، ہر طرح کی فواحشات و منکرات سے، نفس وشیطان کے مکائد سے، ارضی وسماوی آفات وسانحات سے، ہر طرح کے سنگین حالات اور بیماریوں سے اور لوگوں کی ہر طرح کی ایذا رسانی سے بچا کر اپنی حفاظت عطا فرمائیے۔ آمین“

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ شُرُوْرِ اَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ اَعْمَالِنَا۔ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ جَمِيْعِ الْفِتَنِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ۔ اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّآمَّاتِ كُلِّهَا مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ۔ وَاُفَوِّضُ اَمْرِيْٓ اِلَى اللهِ ؕ اِنَّ اللهَ بَصِيْرٌۢ بِالْعِبَادِ ○

ترجمہ: اے اللہ میں پناہ چاہتا ہوں آپ سے اپنے نفس کی برائی اور اپنے برے اعمال سے، اے اللہ میں پناہ مانگتا ہوں آپ سے تمام ظاہری اور باطنی فتنوں سے، میں پناہ پکڑتا ہوں اللہ تعالیٰ کے تمام کامل کلمات کے ساتھ تمام مخلوق کے شر سے اور سپرد کرتا ہوں اپنا

معاملہ اللہ تعالیٰ کے بے شک وہ بندوں کو خوب دیکھنے والا ہے۔

یہ وہ عمل ہے جس سے بندہ اللہ تعالیٰ کی عظمت اور شان ربوبیت و رحمانیت کا مشاہدہ کرتا ہے اور اس کے دل میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے حفاظت اور طمانیت قلب عطا ہوتی ہے اور توکل وتفویض کی دولت نصیب ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں میں کسی کو ایذارسانی کا جذبہ پیدا نہیں ہوتا۔ اسی طرح اگر کبھی کوئی مشکل درپیش ہو اور اسکے حل کی کوئی صورت یا تدبیر سمجھ میں نہ آتی ہو تو ہمارے حضرت فرماتے تھے کہ اس کے متعلق سوچو مت بس دل ہی دل میں دعا کرنے لگو۔ ان شاء اللہ تعالیٰ فکر سے نجات مل جائے گی اور سکون حاصل ہوگا اور کام بھی آسانی سے ہو جائے گا۔

حقیقت یہ ہے کہ یہ چار ایسے اعمال جلیلہ ہیں کہ جب ان میں سے کسی کا بھی کسی وقت بھی کوئی محرک پیدا ہوتا ہے، آن واحد میں رجوع الی اللہ کی توفیق ہو جاتی ہے اور یہ ایک لازوال نعمت الٰہیہ ہے۔

ان چاروں اعمال کے لئے اگر پہلے سے نیت کرلی جائے اور کبھی تجدید بھی کرتے رہیں کہ ان اعمال کی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے تعلیم وتاکید فرمائی ہے اور خود بھی ہمیشہ عمل فرمایا ہے تو اتباع سنت کی بدولت یہ عمل ان شاء اللہ تعالیٰ مقبول بھی ہوگا اور محبوب بھی ہوگا نورٌ علی نور۔

ان چاروں اعمال کا ایک اجمالی مراقبہ معمولات یومیہ میں اس طرح شامل کیا جاسکتا ہے:

(۱) ماضی کے لئے اپنے تمام ظاہری و باطنی گناہوں پر خوب جی بھر کے ندامت قلب کے ساتھ توبہ و استغفار اور فوت شدہ فرائض وواجبات کی تلافی کی فکر واہتمام اور اللہ تعالیٰ سے مغفرت وقبولیت کے لیے دعا

(۲) حال کے لیے ① موجودہ نعمتوں پر خواہ ظاہری ہوں یا باطن کی دل کی گہرائیوں سے ادائے شکر اور ان کے صحیح استعمال کا عزم اور عافیت کاملہ کیلئے دعا کرنا۔ ② غیر اختیاری تکالیف وناگواریوں پر منجانب اللہ عین رحمت سمجھ کر صبر کرنا اور رضا بالقضاء وعطاہے صبر جمیل اور سکون قلب کے لئے دعا کرنا۔

(۳) مستقبل کے لئے: حالات زندگی کے بدل جانے کے خوف سے اور سانحات وحادثات سے۔ دین و دنیا کے خسارہ سے۔ نفس وشیطان کے شر سے، عیش وعشرت کی غفلت کے خطرہ اور اندیشہ سے۔

استعاذہ اور دین و دنیا کی فلاح اور خاتمہ بالخیر کے لئے دعا کرنا۔ ان شاء اللہ تعالیٰ یہی مختصر اعمال حصول مقاصد کے لئے بالکل کافی وشافی ہیں۔ ان سب پر عمل کرنے کا قرآن وحدیث میں حکم ہے اور ان کے فضائل مذکور ہیں۔

علاوہ ازیں اور بھی چند اہم امور باطنی ایسے ہیں جو اکثر سالکین طریق کو پیش آتے رہتے ہیں ان کے متعلق بھی کچھ اجمالی وضاحت کی ضرورت ہے۔

خصوصاً ذکر وشغل کرنے والوں اور ویسے بھی عام دین دار مسلمانوں کے قلب پر اکثر وبیشتر غیر اختیاری طور پر قبض بسط کی حالتیں طاری ہوئی رہتی ہیں۔ حالانکہ یہ عارضی ہوتی ہیں لیکن تربیت باطن وتہذیب اخلاق میں ان کا بڑا دخل ہے ان کی وجہ سے روحانی وایمانی صلاحیتیں ترقی پذیر ہوتی ہیں اور تعلق مع اللہ تو ہی ہوتا ہے۔

(۱) قبض کی حالت میں قلب پر شدید گھٹن اور پستی کا غلبہ ہوتا ہے۔ اپنے سب اعمال بلکہ تعلقات و معاملات زندگی ہیچ در ہیچ معلوم ہوتے ہیں۔ بے کیفی و مایوسی کی شدت میں زندگی بارِ گراں محسوس ہوتی ہے۔ بعض وقت ایمان اور نجات آخرت کے معاملے میں تذبذب پیدا ہو جاتا ہے بایں ہمہ فرائض و واجبات بہر حال ادا ہوتے رہتے ہیں۔ ایسی حالت میں کثرت سے استغفار و استعاذہ اور درود شریف کا ورد رکھنا چاہیئے اور اللہ تعالیٰ سے عافیت طلب کرنا چاہیئے۔ یہ حالت قبض محض عارضی ہوتی ہے مگر اسمیں بہت سے منافع باطنی ہوتے ہیں۔ اپنے عجز و انکسار بے بسی اور عبدیت و فنائیت کا احساس ہوتا ہے۔ یہ سالک کے لیے مقام صبر ہے۔ اس پر محبت الٰہیہ کی دولت نصیب ہوتی ہے اور اپنے علم و عمل کے موہومہ کمالات پر ناز و عجب کی جڑ کٹتی ہے۔

(۲) اس کے برعکس ذاکر و شاغل کے قلب پر کبھی انبساط و فرحت اور شرح صدر کا حال طاری ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں عبادات و طاعات میں بہت ذوق و شوق اور شغف ہوتا ہے اور اپنے تمام گرد و پیش میں انعامات و احسانات الٰہیہ کا مشاہدہ ہوتا ہے۔ طبیعت میں کیف و سرور ہوتا ہے اور مختلف انوار و تجلیات روحانی سے دل معمور رہتا ہے۔ گو یہ حالت بھی عارضی ہوتی ہے مگر سالک اس حالت میں مقام شکر پر فائز ہوتا ہے اور محبت الٰہیہ سے سرشار رہتا ہے۔

مگر اس حقیقت کو پیش نظر رکھنا چاہیئے کہ قبض و بسط کی حالتیں محض عارضی اور غیر اختیاری ہوتی ہیں اس لئے عقلاً ان سے متاثر نہ ہونا چاہیئے بلکہ ہر حال میں فرائض و واجبات کی ادائیگی میں مشغول رہنا چاہیئے کیونکہ یہی مقصود حیات ہے۔ حاصل کلام یہ ہے کہ طبیعت کے کیف یا بے کیفی (قبض و بسط) سے بے نیاز ہو کر بس اپنے کام میں لگا رہنا چاہیئے کیونکہ حالات باطنی میں تو تغیرات پیدا ہی ہوتے رہتے ہیں جس سے کوئی بشر خالی نہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ یہی تغیرات تربیت و تہذیب اخلاق اور مراتب روحانی کا باعث ہوتے ہیں اس لئے جو بھی حالت ہو اس وقت اس کا حق ادا کرنا چاہیئے۔ کبھی صبر سے اور کبھی شکر سے۔ لیکن اپنی طرف سے کسی حالت کے دفع یا حصول کے لئے کوئی تجویز نہ کرنا چاہیئے۔ اپنا معاملہ اللہ تعالیٰ کے سپرد کر دینا چاہیئے۔ یہی طریقہ عافیت و سلامتی کا ہے۔ خوب سمجھ لینا چاہیئے کہ اعمال و احوال محمودہ پر نہ تو عجب و ناز زیبا ہے اور نہ ہی اعمال احوال ناقصہ پر مایوس ہونے کی ضرورت ہے۔ یہ دونوں تاثرات راہزن طریق ہیں۔ اصل معیار مقبولیت عند اللہ احکام شرعیہ کی ادائیگی اور معاصی سے اجتناب ہے۔ جب کثرت ذکر و مداومت اعمال صالحہ سے احوال و اعمال میں رسوخ پیدا ہونے لگتا ہے تو حسب استعداد اور بقدر علم و فہم نسبت باطنی میسر ہوتی ہے جس سے بالطبع طاعات و عبادات کی طرف رغبت و محبت اور کفر و معاصی سے نفرت پیدا ہو جاتی ہے بعض وقت کچھ معارف و حقائق روحانی کا بھی انکشاف ہونے لگتا ہے۔ یہ سب منجانب اللہ بغیر کسی استحقاق کے احسانات و انعامات ہیں جن پر دائماً شکر واجب ہے۔ اسی سلسلہ میں ایک اور خاص اور اہم بات سمجھ لینے کی یہ ہے کہ نماز و ذکر کی حالت میں اور یوں بھی دوسرے عام حالات میں اکثر و بیشتر دل و دماغ میں بڑے پراگندہ اور لغو خیالات پیدا ہوتے ہیں اور بہت خطرناک و تشویشناک وساوس و خطرات کا ہجوم ہوتا ہے۔ بعض وقت کفر و الحاد تک کے خطرات اور دین و اسلام اور امور آخرت میں شبہات بدرجہ انکار پیدا ہوتے ہیں۔ کبھی نفسانی و شہوانی تقاضے متحرک ہوتے ہیں۔ کبھی اپنی حالت ناقصہ اور اُمورِ دنیاوی میں ناکامی سے حد درجہ مایوسی پیدا ہونے لگتی ہے۔ خوب سمجھ

لینا چاہیئے کہ یہ سب غیر اختیاری باتیں ہیں اور محض شیطانی تصرفات ہیں۔ جب تک ان کے مقتضا پر عمل نہ کیا جائے ہر گز قابل مواخذہ نہیں ہیں اور نہ ہی علامت مردودیت ہیں۔ نہ ایمان میں کمی ہوتی ہے۔ نہ تعلق مع اللہ میں ان سے کوئی فرق آتا ہے۔ بلکہ ان کے مکروہ اور ناگوار ہونے سے جو اذیت ہوتی ہے اس کو برداشت کرنے پر اجر ملتا ہے۔ ایسے مواقع پر خیالات کو دوسری طرف متوجہ کر دیا جائے اور کسی دینی کتاب کا مطالعہ کیا جائے یا اللہ والوں کی صحبت اختیار کی جائے۔ چند بار استغفار اور استعاذہ کر لیا جائے۔ ان شاء اللہ تعالیٰ ان وساوس سے رفتہ رفتہ نجات مل جائے گی۔ اگر بالفرض ساری عمر بھی ان سے نجات نہ ملے تو دنیا و آخرت کا ہر گز کوئی نقصان نہیں کیونکہ غیر اختیاری ہونے کی وجہ سے قابل مواخذہ نہیں۔

مضامین مذکورہ بالا میں تصوف و سلوک کا تمام لب لباب عرض کر دیا ہے۔ ایقانِ ایمانی تقوائے قلب اور معرفت نفس کی دولت حاصل کرنے کا یہی سرمایہ ہے۔ فی الحال ان سے زیادہ وظائف و اوراد کی ہوس نہ کیجئے۔ یہ وہ طریقے ہیں جن میں محرومی کا کوئی سوال نہیں۔ ان شاء اللہ تعالیٰ سب کچھ ان ہی مختصر اعمال سے حاصل ہوگا۔ البتہ ان کے لئے خلوص نیت و دوام عمل شرط ہے کیونکہ الاستقامت فوق الکرامت ہے۔ وَمَا تَوْفِيْقِيْٓ اِلَّا بِاللّٰهِ ؕ

خلاصہ

تمام مجاہدات و ریاضات اوراد و وظائف اور ذکر و اشغال کی ضرورت اور تہذیب اخلاق و تزکیہ نفس کی غایت یہ ہے کہ احکامات الٰہیہ (اوامر و نواہی) اور تعلیمات نبویہ (اتباع سنت) پر بلا تکلف عمل کرنے کی عادت ہو جائے، حقوق اللہ، حقوق النفس اور حقوق العباد کما حقہٗ آسانی کے ساتھ شرع کے مطابق ادا ہونے لگیں۔ اسی میں دنیا و آخرت کے لئے حیات طیبہ ہے۔

حقوق العباد کا معاملہ بہت اہم ہے۔ حقوق والدین، حقوق زوجین، حقوق الاولاد، حقوق الاقرباء اور حقوق المسلمین کے ادا کرنے کے لئے ہم شرعاً مکلف ہیں۔ اس لئے محض اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے کے لئے اہل تعلق سے بغیر کسی توقع کے نہایت فراخدلی اور ایثار کے ساتھ نیک برتاؤ و حسن سلوک کا معاملہ کرنا چاہیئے اور حتی الامکان کوشش کرنا چاہیئے کہ اپنی ذات سے کسی کو معمولی سی بھی ناگواری نہ ہو

کبھی بھول کر کسی سے نہ کرو سلوک ایسا　　　　کہ جو تم سے کوئی کرتا تمھیں ناگوار ہوتا

اہل تعلقات کے ساتھ اگر کسی معاملہ میں کوئی غلطی ہو جائے تو معاف کر دینا چاہیئے اور معافی مانگ لینا چاہیئے۔ اللہ اور رسول ﷺ کا یہی حکم ہے۔ اپنے متعلقین کو مطالبات دین کی تبلیغ ضرور کرتے رہنا چاہیئے اور انکی ہدایت کیلئے خدا سے دعا بھی کرنا چاہیئے یہ بھی اللہ تعالیٰ کا حکم ہے اور ہم پر واجب ہے۔

ضروری ہدایت

الحمدللہ مذکورہ بالا دستور العمل عام طالبان حق اور خصوصاً سلیم الطبع سالکین کے لئے انشاء اللہ تعالیٰ اکثر و بیشتر حالات میں بالکل کافی

وشافی ہے۔لیکن جیسا کہ میں نے ابتداء ہی میں بیان کیا ہے کہ انسان کی فطرت میں ایسے رزائل موجود ہوتے ہیں جو اس کے ظاہری اعمال پر اثر انداز رہتے ہیں اور اس کے معاملات زندگی کو درہم برہم کئے رہتے ہیں۔بعض رذائل بہت قوی ہوتے ہیں جو بغیر مجاہدہ وریاضت کے اصلاح پذیر نہیں ہوتے مثلاً تکبر حسد، کینہ، حب جاہ، حب مال، غصہ،غیبت، بدنگاہی،شہوانی تقاضے وغیرہ اس لئے ان کی تہذیب واِزالہ واِمالہ(خاتمہ ومیلان) کے لئے کسی معالج روحانی سے رجوع کرنا ناگزیر ہے۔بغیر باقاعدہ تعلیم وتربیت باطن کے ان پر قابو پانا بہت دشوار ہے۔جیسا کہ مشہور ہے۔نفس رانتوان کشت الابظل پیر۔(بغیر شیخ کامل کے نفس زیر نہیں ہوسکتا)چنانچہ طریقت وسلوک میں ایک مرشد کامل کی رہنمائی لازمہ طریق سمجھی جاتی ہے۔

اگر قحط الرحال کے زمانہ میں کوئی متبع شریعت وسنت شیخ نہ مل سکے تو پھر کتاب ''تربیت السالک''و''بصائر حکیم الامت'' کا بغور بار بار مطالعہ کیا جائے۔تربیت السالک میں حضرت حکیم الامت مولانا اشرف علی تھانوی قدس سرہٗ العزیز نے ایسے امراض شدیدہ کے تفصیل کے ساتھ اپنے معالجات ومجربات تحریر فرمائے ہیں جن سے ہزاروں مریضوں کو شفاء باطنی حاصل ہوئی ہے۔ان شاء اللہ تعالیٰ اس پر عمل کرنے والا کبھی محروم نہ رہے گا۔

اگر کسی کو یہ کتابیں بھی دستیاب نہ ہوں تو پھر وہ حسب ذیل تدابیر پر عمل کرے۔ان شاء اللہ تعالیٰ ضرور شفاء باطن نصیب ہوگی یہ حضرت حکیم الامت کا تجویز کردہ عمل ہے۔

فرمایا کہ''اگر کسی شخص کو کسی بزرگ سے بھی مناسبت نہ ہو اور نہ کسی سے مناسبت ہونے کی توقع رہے تو ایسے شخص کے لئے بھی میں نے ایک راہ نکال دی ہے کیونکہ یہ اللہ تعالیٰ کا راستہ ہے اس میں کوئی طالب حق محروم نہیں رہ سکتا۔بس تم ضروری احکام کا علم حاصل کرتے رہو مطالعہ سے خواہ اہل علم سے پوچھ پوچھ کر۔اور سیدھا سادا نماز روزہ ادا کرتے رہو۔جو امراض نفس تم کو اپنے اندر محسوس ہوں ان کا علاج جہاں تک ہوسکے اپنی سمجھ کے مطابق بطور خود کرتے رہو اور جو بڑے بڑے گناہ ہیں اُن سے بچتے رہو۔بقیہ سے استغفار کرتے رہو اور دعا بھی کرتے رہو کہ اے اللہ ان کا بھی مجھے احساس ہونے لگے اور ان کے معالجات بھی میری سمجھ میں آنے لگیں۔اگر مجھ میں سمجھنے کی استعداد نہ ہو تو بلا اسباب ہی محض اپنے فضل سے ان عیوب کی اصلاح کردیجئے۔بس یہ بھی ان شاء اللہ تعالیٰ نجات کے لئے بالکل کافی ہے اور نجات ہی مقصود ہے۔اس سے زیادہ کے تم مکلف نہیں''(اشرف السوانح:۲)

ایک مدت مدید تک اس پر عمل رکھا جائے اللہ تعالیٰ کا رحم اور فضل وکرم ان شاء اللہ تعالیٰ شامل حال ہوگا اور شفاء باطن نصیب ہوجائے گی اور یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت واسعہ سے کچھ بعید نہیں۔

حاصل تصوف

''وہ ذرا سی بات جو حاصل ہے تصوف کا، یہ ہے کہ جس طاعت میں سستی محسوس ہو، سستی کا مقابلہ کرکے اُس طاعت کو کرئے،اور جس گناہ کا تقاضا ہو، تقاضے کا مقابلہ کرکے اُس گناہ سے بچے۔جس کو یہ بات حاصل ہوگئی اُس کو پھر کچھ بھی ضرورت نہیں کیونکہ یہی بات تعلق مع اللہ پیدا کرنے والی ہے اور یہی اُس کی محافظ ہے اور یہی اُس کو بڑھانے والی ہے۔''(حکیم الامت حضرت تھانوی رحمۃ اللہ علیہ)

خاتمہ بالخیر

"خاتمہ بالخیر ہونے کو تمام نعمتوں سے افضل واکمل اعتقاد رکھیں اور ہمیشہ خصوصاً بعد پانچوں نماز کے نہایت لجاجت وتفرع سے اس کی دعا کیا کریں اور ایمان حاصل پر شکر کیا کریں کہ حسبِ وعدہ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ (اگر تم شکر کروگے تو ہم زیادہ دیں گے) یہ بھی اسباب ختم بالخیر سے ہے۔" (از وصایا حکیم الامت حضرت تھانوی رحمۃ اللہ علیہ)

یا اللہ ہم کو یہ دولت عظیمہ عطا فرمائیے۔ اَللّٰهُمَّ لَقِّنِيْ حُجَّةَ الْاِيْمَانِ عِنْدَ الْمَمَاتِ ط (اے اللہ! مجھے موت کے وقت ایمان کی حجت سکھا دیجئے) ایمان کامل وقوی عطا فرمائیے۔ اعمال صالحہ اور اتباع سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی توفیق وافر وراسخ عطا فرمائیے اور اسی پر استقامت کے ساتھ خاتمہ بالخیر فرمائیے، آمین۔

يَا رَبَّ الْعٰلَمِيْنَ بِحُرْمَةِ سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ رَحْمَةً لِّلْعٰلَمِيْنَ شَفِيْعَ الْمُذْنِبِيْنَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيْمًا كَثِيْرًا كَثِيْرًا ط

بعض وظائفِ مسنونہ

(۱) حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جو شخص اس درود شریف کو پڑھے اُس کے لئے میری شفاعت واجب وضروری ہے۔ (زاد السعید)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى آلِ مُحَمَّدٍ وَّ اَنْزِلْهُ الْمَقْعَدَ الْمُقَرَّبَ عِنْدَكَ ط

اے اللہ! سیدنا محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) اور آل محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) پر درود نازل فرما اور آپ کو ایسے مقام پر پہنچا جو تیرے نزدیک مقرب ہو۔

(۲) حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس شخص کے پاس صدقہ و خیرات کرنے کے لئے مال نہ ہو اس کو چاہیئے کہ اپنی دعا میں یہ درود شریف پڑھے وہ اس کے لئے باعث تزکیہ ہوگا (الترغیب)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ وَصَلِّ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ ط

یا اللہ! رحمت بھیجئے اپنے بندے اور رسول محمد ﷺ پر اور رحمت بھیجئے تمام ایمان والے مردوں اور عورتوں پر اور تمام مسلمان مردوں اور عورتوں پر۔

(۳) بِسْمِ اللهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ط اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّآمَّاتِ كُلِّهَا مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ط

شروع کرتا ہوں میں اللہ کے نام کے ساتھ جسکے نام کے ساتھ نہیں نقصان پہنچا سکتی کوئی چیز زمین میں اور نہ آسمان میں اور وہ سنتا

اور جانتا ہے۔ پناہ چاہتا ہوں میں حق تعالیٰ کے کامل کلمات کے ساتھ تمام مخلوق کی برائی سے۔

حدیث میں ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص ہر دن کی صبح اور رات کی شام کو تین تین بار یہ دعا پڑھے وہ اس دن اور رات میں ہر بلا سے محفوظ رہے گا۔

(۴) سید الاستغفار: اَللّٰھُمَّ اَنْتَ رَبِّیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ خَلَقْتَنِیْ وَاَنَا عَبْدُكَ وَاَنَا عَلٰی عَھْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ اَبُوْٓءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَیَّ وَاَبُوْٓءُ بِذَنْبِیْ فَاغْفِرْ لِیْ فَاِنَّہٗ لَا یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّآ اَنْتَ ط

اے اللہ! تو میرا پالنے والا ہے، تیرے سوا کوئی لائق عبادت نہیں۔ تو نے ہی مجھے پیدا کیا ہے اور میں تیرا بندہ ہوں اور تیرے عہد اور وعدے پر اپنے مقدور بھر قائم ہوں، پناہ میں آتا ہوں میں تیری اپنے اعمال کی برائی سے، اقرار کرتا ہوں میں تیری نعمتوں کا اپنے اوپر اور اقرار کرتا ہوں اپنے گناہ کا پس بخش دے مجھ کو۔ کیونکہ تیرے سوا کوئی بھی ان گناہوں کو معاف نہیں کر سکتا۔

حدیث شریف میں ہے کہ جس بندے نے اخلاص اور دل کے یقین کے ساتھ دن کے کسی حصہ میں حضور قلب سے یہ استغفار کیا تو موت کے بعد بلا شبہ جنت میں جائیگا۔

(۵) یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ ط

اے حیّ اے قیوم تیری رحمت کی طرف فریاد لاتا ہوں۔

حدیث شریف میں ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو جب کوئی فکر لاحق ہوتی تو آپ ﷺ کی یہ دعا ہوتی تھی۔ (بکثرت پڑھئے)

(۶) مزید برآں بزرگان دین کا یہ بھی معمول ہے کہ حوادثات اور آلامِ روزگار (بے روزگاری)، شدید بیماریوں اور پریشانیوں کے وقت آیت کریمہ کا ورد کیجئے۔

لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ○

تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں، پاک ہے تو بیشک میں گنہگاروں میں سے ہوں۔

بعد نماز عشاء اس آیت کریمہ کو ایک سو گیارہ مرتبہ اور اول و آخر گیارہ بار درود شریف پڑھ کر اپنی حاجات کی دعا کی جائے۔ ان شاء اللہ تعالیٰ غم سے نجات مل جائے گی۔

(۷) جب کسی پریشانی یا کسی کی ایذا رسانی سے تکلیف ہو یا کوئی لاینحل مشکل درپیش ہو تو کثرت سے یہ دعا پڑھئیے:

یَا اللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ یَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ ط

ان شاء اللہ تعالیٰ غم سے نجات اور سکون و طمانیت قلب حاصل ہو گی۔

(۸) شجرہ: جو لوگ کسی سلسلہ میں بیعت ہیں اُن کے لئے اپنے بزرگان سلسلہ کا شجرہ پڑھنا بڑے خیر و برکت کی چیز ہے۔ منجانب اللہ اس سے اپنے سلسلہ کے مشائخ طریقت کے ساتھ ایک خاص ربط محبت پیدا ہو جاتا ہے۔ شجرہ کا پڑھنا تمام بزرگان سلاسل کے معمولات میں شامل رہا ہے۔ ہمارے حضرت کا بھی ایک منظوم شجرہ ہے جو یہاں درج ہے۔ اہل سلسلہ اگر اس کو فجر کے معمولات کے ساتھ روزانہ پڑھ لیا

کریں تو بہتر ہے ورنہ ہفتہ میں ایک بار بھی کافی ہے۔

شجرہ کے بعد کچھ آیات قرآنی یا صرف قُلْ هُوَ اللّٰہ کم از کم تین بار پڑھ کر بزرگان سلسلہ کی ارواح پاک پر ایصال ثواب اور دعائے مغفرت کرتے رہنے سے منجانب اللہ تعالیٰ نسبت باطنی میں تقویت ہوتی ہے۔اسی طرح یہ بھی معمول کرلیا جائے کہ اپنے بزرگان خاندان اور اعزہ و احباب کی ارواح پر بھی ایصال ثواب و دعائے مغفرت کرتے رہنا چاہیئے کیونکہ یہ بھی ایک ضروری حق محبت ہے۔انکی ارواح کو اس سے نفع پہنچنا احادیث سے ثابت ہے اور یہ عمل بھی باعث نجات اور موجب رضائے الٰہی ہے۔(شجرہ کتاب کے آخر میں ہے)

ادعیہ ماثورہ

مسواک، عطر، سرمہ اور کنگھے کا استعمال حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی دائمی عادت طیبہ تھی اور ان کی ترغیب فرماتے تھے۔

۱۔سوکر اُٹھنے کی دعا

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْٓ اَحْیَانَا بَعْدَ مَآ اَمَاتَنَا وَاِلَیْهِ النُّشُوْرُ ؕ

اللہ کا شکر ہے جس نے ہمیں زندہ کیا مار دینے کے بعد اور اسی کی طرف اُٹھنا ہے۔

۲۔بیت الخلا میں جانے کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ۔ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَآئِثِ ؕ

اللہ کے نام کے ساتھ شروع کرتا ہوں، یا اللہ میں پناہ چاہتا ہوں آپ کی خبیث شیاطین مذکر و مؤنث سے۔

۳۔بیت الخلا سے نکلنے کی دعا

غُفْرَانَكَ۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْٓ اَذْهَبَ عَنِّی الْاَذٰی وَعَافَانِیْ ؕ

میں آپ کی بخشش چاہتا ہوں، اللہ کا شکر ہے جس نے مجھ سے گندگی دور کر دی اور مجھ کو صحت دی۔

۴۔وضو شروع کرنے کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ؕ

اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑا مہربان اور رحم والا ہے۔

۵۔وضو کے درمیان پڑھے

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِیْ ذَنْبِیْ وَوَسِّعْ لِیْ فِیْ دَارِیْ وَبَارِكْ لِیْ فِیْ رِزْقِیْ ؕ

یا اللہ میرے گناہ بخش دیجئے اور کشائش دیجئے مجھے میرے گھر میں اور برکت دیجئے میری روزی میں۔

۶۔وضو کے بعد کی دعا

اَشْهَدُاَنْ لَّآاِلٰهَ اِلَّااللهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ وَ اَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ ط اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِيْ مِنَ التَّوَّابِيْنَ وَاجْعَلْنِيْ مِنَ الْمُتَطَهِّرِيْنَ ط سُبْحٰنَكَ اللّٰهُمَّ وَبِحَمْدِكَ اَشْهَدُ اَنْ لَّآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ اَسْتَغْفِرُكَ وَاَتُوْبُ اِلَيْكَ ط

میں دل سے اقرار کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اور اقرار کرتا ہوں کہ بیشک محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) اس کے بندے اور رسول ہیں، یا اللہ مجھے توبہ کرنے والوں میں سے کر دیجئے اور مجھے پاک صاف لوگوں میں سے کر دیجئے، اے اللہ میں آپ کی پاکی بیان کرتا ہوں اور آپ کی حمد کرتا ہوں، اور دل سے اقرار کرتا ہوں کہ آپ کے سوا کوئی معبود نہیں ہے آپ سے بخشش چاہتا ہوں اور توبہ کرتا ہوں آپ کے سامنے۔

۷۔مسجد میں داخل ہونے کی دعا

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ لِيْٓ اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ ط

یا اللہ میرے لئے اپنی رحمت کے دروازے کھول دیجئے۔

۸۔مسجد سے نکلنے کی دعا

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْٓ اَسْئَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ ط

یا اللہ میں آپ سے آپ کا فضل مانگتا ہوں۔

۹۔اذان کے بعد دعا

اَللّٰهُمَّ رَبَّ هٰذِهِ الدَّعْوَةِ التَّآمَّةِ وَالصَّلٰوةِ الْقَآئِمَةِ اٰتِ مُحَمَّدَ نِ الْوَسِيْلَةَ وَالْفَضِيْلَةَ وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَّحْمُوْدَ نِ الَّذِيْ وَعَدْتَّهٗ ط اِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيْعَادَ ط

اے اللہ، اس کامل اعلان کے اور مستقیم نماز کے مالک محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) کو دینا مقام وسیلہ اور فضیلت اور برپا کرنا آپ کو مقام محمود میں، جس کا وعدہ آپ نے اُن سے کیا ہے کیونکہ آپ وعدہ کے خلاف نہیں کرتے۔

۱۰۔جب کھانا شروع کرے

بِسْمِ اللهِ وَعَلٰى بَرَكَةِ اللهِ ط

اللہ کے نام سے اور اللہ کی برکت کے ساتھ۔

۱۱۔ دعا بعد طعام

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْٓ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ط

اللہ کا شکر ہے جس نے ہم کو کھلایا اور پلایا اور ہمیں مسلمانوں میں سے کیا۔

۱۲۔ جب کوئی لباس پہنے

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ كَسَانِیْ مَآ اُوَارِیْ بِهٖ عَوْرَتِیْ وَاَتَجَمَّلُ بِهٖ فِیْ حَیَاتِیْ ط

اللہ کا شکر ہے جس نے مجھے ایسا لباس پہنایا کہ اس سے اپنا ستر ڈھانکتا ہوں اور اپنی زندگی میں اس سے زینت کرتا ہوں۔

۱۳۔ گھر سے نکلنے کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ ط

اللہ کے نام کے ساتھ میں نے اللہ پر بھروسہ کیا۔

۱۴۔ گھر میں آنے کی دعا

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْٓ اَسْئَلُكَ خَیْرَ الْمَوْلِجِ وَخَیْرَ الْمَخْرَجِ بِسْمِ اللّٰهِ وَلَجْنَا وَبِسْمِ اللّٰهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللّٰهِ رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا ط

یا اللہ میں آپ سے بھلائی مانگتا ہوں اندر جانے کی اور بھلائی باہر نکلنے کی، اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ اندر جاتے ہیں ہم اور اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ باہر نکلتے ہیں ہم اور اپنے رب پر بھروسہ کیا ہم نے۔

۱۵۔ سوتے وقت کی دعا

بِاسْمِكَ رَبِّیْ وَضَعْتُ جَنْۢبِیْ وَبِكَ اَرْفَعُهٗ اِنْ اَمْسَكْتَ نَفْسِیْ فَاغْفِرْ لَهَا وَاِنْ اَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهٖ عِبَادَكَ الصّٰلِحِیْنَ اَللّٰهُمَّ قِنِیْ عَذَابَكَ یَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ ط

اے رب آپ ہی کے نام کے ساتھ میں نے اپنے پہلو کو رکھا اور آپ ہی کے سہارے اُٹھاؤں گا اُسے، اگر آپ میری جان کو روک لیں تو اسے بخش دینا اور اگر پھر بھیجیں آپ اُسے تو حفاظت کرنا اس کی اس طرح کہ حفاظت کرتے ہیں آپ اپنے نیک بندوں کی، یا اللہ بچانا مجھے اپنے عذاب سے جس دن کہ اٹھائیں آپ اپنے بندوں کو۔

۱۶۔ سوار ہونے کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ ط

اللہ تعالیٰ کے نام سے شروع کرتا ہوں۔

۱۷۔سوار ہو جانے کے بعد کی دعا

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ ط۔سُبْحَانَ الَّذِیْ سَخَّرَ لَنَا ھٰذَا وَمَا کُنَّا لَہٗ مُقْرِنِیْنَ○ وَاِنَّآ اِلٰی رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ○

اللہ کا شکر ہے۔ پاکی ہے اُس کو جس نے ہمارے قبضہ میں کر دیا اس کو اور نہ تھے ہم اس کو قابو میں کرنے والے اور ہم اپنے پروردگار کی طرف ضرور لوٹنے والے ہیں۔

۱۸۔جب کوئی بات مرضی کے موافق پیش آئے

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ بِنِعْمَتِہٖ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ ط

اللہ کا شکر ہے جس کے انعام سے اچھی چیزیں کمال کو پہنچتی ہیں۔

۱۹۔جب کچھ خلاف طبع پیش آئے۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ ط

اللہ کا شکر ہے حال میں۔

۲۰۔جب وسوسہ میں مبتلا ہو

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطَانِ اٰمَنْتُ بِاللّٰہِ وَرُسُلِہٖ ط

اللہ کی پناہ چاہتا ہوں میں شیطان سے، ایمان لایا میں اللہ پر اور اُس کے رسولوں پر۔

۲۱۔نظر بد کا دم

بِسْمِ اللّٰہِ اَللّٰھُمَّ اَذْھِبْ حَرَّھَا وَبَرْدَھَا وَوَصَبَھَا ط

اللہ کے نام سے اے اللہ دور کر اس کی گرمی اور اس کی سردی اور اس کی تکلیف۔

۲۲۔جامع دعا

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک ایسی جامع دعا کی بھی تعلیم فرمائی ہے جس میں ساری دعائیں آجاتی ہیں اس کو اگر ہر نماز کے بعد ایک بار پڑھ لیا جائے تو بہتر ہے۔

اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَسْئَلُکَ مِنْ خَیْرِ مَا سَاَلَکَ مِنْہُ نَبِیُّکَ مُحَمَّدٌ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ وَنَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ مِنْہُ نَبِیُّکَ مُحَمَّدٌ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ ط

اے اللہ ہم آپ سے وہ سب مانگتے ہیں جو آپ کے نبی محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے آپ سے مانگا اور ہم ان چیزوں سے پناہ چاہتے ہیں

جن سے آپ کے نبی محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے پناہ چاہی۔

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ○ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّآ اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ○ وَصَلَّى اللّٰهُ عَلٰى سَيِّدِنَا وَ مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَاُمَّتِهٖ وَبَارَكَ وَسَلَّمَ كَثِيْرًا كَثِيْرًا ط

حکیم الامت حضرت مولانا محمد اشرف علی تھانوی رحمۃ اللہ علیہ

از طفیل ذاتِ پاک و بہر ختم المرسلیں
بہر حق اولیاء وبندگانِ صالحیں
بہر مولانا تقی آں رہبر راہِ یقیں
بدرِ اقلیم ولایت، پیشوائے کاملیں
بہرِ عبدالحی کہ وصفش عارفی شد بالیقیں
رہبر راہِ طریقت، عارفِ اسرارِ دیں
حضرتِ اشرف علی نورِ نگاہِ عارفیں
رہنمائے راہِ حق ورہبر دینِ مبیں
حضرت امداد و نور حاجی عبدالرحیم
عبدِ باری، عبدِ ہادی، عضد دیں مکی امیں
شہ محمدی و محمد، شہ محبّ و بو سعید
شہ نظام وشہ جلال و عبد قدوسِ قطیں
سیدی شیخ محمد، شیخ عارف، عبدِ حق
شہ جلال وشمس وصابر شہ فرید وقطب دیں
شہ معین وشاہ عثماں زندنی مودود شاہ
شہ ابویوسف ولی و بو محمد زی الیقیں
شہ ابی احمد ابن اسحاق ممشادِ علو
بوہبیرہ شہ حذیفہ ابن ادہم شاہ دیں
شہ فضیل وعبدِواحد شہ حسن حضرت علی
آتِنَا الْحَسَنٰتِ فِی الدَّارَيْنِ رَبَّ الْعَالَمِين